Diário de Votuporanga

ano 71

NELSON CAMARGO - FUNDADOR 1954/2006
CLÁUDIA LIÉVANA CAMARGO - DIRETORA 1972/1987 | DIMAS LIÉVANA DE CAMARGO - DIRETOR 1987/2006

DANILO LIÉVANA DE CAMARGO
DIRETOR RESPONSÁVEL

R$ 3,00

SÁBADO, 17 DE AGOSTO DE 2024 | EDIÇÃO 18.778 | ANO 71 | 10 PÁGINAS

COPA PAULISTA

CAV enfrenta o Grêmio Prudente na Arena Plínio Marin

O Pantera Alvinegro está classificado para segunda fase, já o Carcará eliminado da competição. O duelo ocorre neste sábado (17), às 15h. (A4)

Ex-Votuporanguense, Willyan Rocha renova contrato com o CSKA (A4)

CLIMA

Temperaturas sobem e Votuporanga deve registrar 40ºC na próxima semana (A5)

Câmara vota retomada do programa 'Mais Médicos'

O projeto único na pauta será apreciado pelos vereadores na 29ª sessão ordinária, na próxima segunda-feira (19), a partir das 18h, no Plenário Dr. Octavio Viscardi. (A3)

ELEIÇÕES 2024

Estreante na política, Mega discursa pela sustentabilidade e contra a reeleição como bandeiras da sua campanha (A6)

Serginho da Farmácia busca garantir permanência de agência dos Correios no Pozzobon (A3)

Meus pés que me levaram?

REGINA HERCOS

Trecho do livro

"Que estar ali, era onde eu deveria estar naquele exato momento. Eu não sei se você já vc sentiu isso, mas eu tenho muito isso. Às vezes vou em lugares que me dá uma sensação do tipo: "Que que eu tô fazendo aqui?" E aquela primeira noite, ou madrugada, me dava a sensação de que eu estava fazendo, o que sempre tive que fazer na vida. Foi difícil pegar no sono, não sei quanto tempo consegui dormir, mas descansei meu corpo. Os meninos dormiam ainda quando despertei. E o combinado era, quem acordasse primeiro, chamava os demais. Não achei justo com eles, eu não havia conseguido dormir muito, e eles pareciam exaustos. Fiquei quieta na minha "capa/cama", refletindo sobre o que estava acontecendo, e como aquilo tudo se passava dentro de mim. Como será que estava a vida das pessoas que eu tinha deixado para trás?

Como que seria a minha vida, depois que eu acabasse aquele percurso? Por que era mesmo que eu estava ali?

Eram tantas questões a serem entendidas por mim.

O tempo parecia andar em câmera lenta, e, apesar de fazer horas que estava no caminho, não tinha ideia mais de que dia era. Não me lembro de parar para pegar o celular e olhar a hora. Isso não me importava nenhum pouco. Eu tinha outras questões que eram mais urgentes naquele momento. E saber por que eu tinha me colocado ali, era muito mais importante pra mim, do que saber que dia da semana estava. Eu nunca espero menos de mim. Eu sei do meu potencial, amo um desafio, quero sempre superar meus limites. E os internos são minha missão de vida hoje. Quero entender tudo que gira dentro do meu peito e mente. Estar ali era uma oportunidade que estava me dando de me conhecer, um pouco mais profundamente. De analisar minhas dores, saber se elas me pertencem realmente, ou se apenas foram embutidas em mim. Saber separar o que é meu, e o que não é, é trabalho difícil, mas prazeroso. E eu que não tinha feito uma "promessa" para estar ali, tentava encontrar na minha cabeça uma resposta que satisfizesse minha curiosidade própria. Ou estava buscando uma resposta para todos que me questionavam:

— Você está pagando promessa?

E eu pensava dentro de mim:

— Por quê? Deveria?

Eu não entendia porque eu deveria estar pagando uma promessa para estar ali?

Não, não era promessa. Eu não tinha pedido nada, nem recebido nada. Tipo um milagre daqueles bem grandões, que deixa todo mundo de queixo caído. Tem gente que precisa muito ver para crer. Eu não sou dessas mais. Já fui, não serei hipócrita em dizer que não. Fui. Já pedi, já implorei, esperei, fiz penitência, deixei de comer,"

Adquiram o livro físico pelo Instagram:@ regihercosescritora

A sua direção e o outro

DENIZE GONÇALVES

Você já viveu a experiência, ou vive, de estar dirigindo, e o outro, ao seu lado, ficar interferindo na sua direção? Qual é a sua reação? O que você diz? O que faz?

O relato da esposa era o seguinte: toda vez que eu e meu marido vamos sair de carro, como eu já o conheço muito bem, ofereço se ele quer ir dirigindo. Ele diz que não, mas durante todo o trajeto vai interferindo na minha direção. Eu fico quieta, porque não adianta falar. Ele continua interferindo.

Uma das coisas mais comuns nos relacionamentos humanos é a interferência no processo do outro. Literalmente, é o prazer de estar no controle da vida do outro. É inconsciente. E vale lembrar que o nosso inconsciente age 90% sobre nossas ações. É fato.

São situações que incomodam, irritam, chateiam, quando não chegam às vias da discussão. E o que fazer quando situações como esta acontecem na nossa vida?

Depois de algumas reflexões entre um grupo de mulheres, a conclusão foi a de que, antes de sair, deve-se combinar com o outro: você respeita a minha direção quando eu estiver dirigindo, e eu respeito a sua quando você estiver dirigindo. Certo?!

Conviver é a arte mais difícil de se executar, sem sombra de dúvida, no entanto, é ela a responsável pela nossa evolução moral. Podemos ler todos os livros do mundo e ter todos os títulos universitários no nosso currículo, no entanto, sem a convivência e o seu desenvolvimento dessa arte, estaremos sujeitos à reprovação na grande escola da vida.

Por mais difícil que possa nos parecer a convivência com este ou aquele familiar, com esta ou aquela pessoa, tenhamos em mente que, a dificuldade pode, realmente, estar alojada no interior de cada um deles, e que o nosso papel é ajudá-lo a dar um passo para a frente, ainda que demore uma vida inteira.

Ludwig Van Beethoven (1770-1827), importante compositor alemão, deixou nos seus arquivos de pensamentos, algo que contribui com a nossa reflexão: "Não reconheço outra grandeza que não seja a bondade".

Fazermos ao outro o que desejamos que nos façam, é o nosso maior ato de bondade, segundo entendia Jesus. E aí será o salto na nossa evolução, afinal, ninguém erra porque quer errar; erra porque não consegue fazer o certo no momento.

Denize Gonçalves
Psicanálise Clínica
Autoconhecimento
É colaboradora deste Diário
Sintonize: www.radioagendacultural.com.br

E isso não acontece só dos outros em relação a nós, mas o contrário também é verdadeiro.

Domingo Litúrgico
"Solenidade da Assunção de Nossa Senhora"

JOSÉ CARLOS QUATRIN

Celebramos neste domingo a Assunção da mãe de Jesus. Depois da ascensão de Jesus, Nossa Senhora foi morar com o apóstolo São João em Éfeso, mais tarde voltou para Jerusalém, onde viveu seus últimos dias. Hoje celebramos a presença forte da mãe de Jesus para a humanidade. Ser devoto de Maria é algo natural para quem aceita seu Filho Jesus como único salvador.

Primeira Leitura (Ap. 11,19;12,1.3-6a.10ab): O texto que pertence a "seção" dos três sinais é endereçado às comunidades cristãs por causa das perseguições que sofreram.

Os sinais que o texto narra indicam a comunicação de Deus, ou seja, o primeiro sinal aparece no céu, lugar de Deus. O segundo sinal é o dragão, força do mal e da opressão. A comunidade é convidada a interpretar os sinais e pela força do Cristo e vence-los, pois Deus anuncia a salvação, libertando, por meio da autoridade de Cristo.

Segunda Leitura (1Cor. 15,20-27): O motivo principal da carta à comunidade dos corintios foi à questão da ressurreição dos mortos. Para a cultura grega era difícil aceitar a ressurreição. Paulo aborda essa questão no capítulo 15 e inicia o anúncio fundamental, o chamado querigma, do Evangelho: Cristo morreu e ressuscitou. É neste contexto que Paulo tenta levar a fé aos que duvidam. Finalizando o texto Paulo fala da vitória de Cristo sobre as forças hostis ao homem e ao projeto de Deus.

Evangelho (Lc. 1,39-56): O texto de hoje relata a visita de Maria a Izabel onde Maria proclama o Magnificat que é um dos mais ricos textos de Lucas e da própria Bíblia.

As palavras de Izabel a Maria se inspiram nos elogios das mulheres libertadoras do Antigo Testamento. A expressão de alegria de Izabel ao acolher Maria que ficou repleta do Espírito Santo reflete na presença do Salvador que no ventre de Maria estremeceu. No Magnificat Deus realiza a esperança dos pobres.

Mensagem: A mensagem central desta solenidade da Assunção de Maria está contida no Evangelho onde a Mãe de Jesus proclama que Deus realizou uma tríplice inversão das falsas situações humanas, para restaurar a humanidade na salvação, obra de Cristo.

A primeira das inversões é no campo religioso, onde Deus derruba as autosuficiências humanas. A segunda é no campo político, Deus destrói os injustificáveis desníveis humanos, abate os poderosos dos tronos e exalta os humildes. E o terceiro ponto é no campo social onde Deus transforma a aristocracia estabelecida sobre ouro e meios de poder, cumula de bens as necessidades e despede de mãos vazias os ricos.

Assumindo responsavelmente o projeto de Deus, Maria é figura de esperança a todos que aspiram liberdade e vida. Maria a mãe do Salvador se associa intimamente ao filho pela maternidade e mais ainda pela prática da Palavra, participa da vitória de Cristo.

A solenidade deste domingo marca a graça recebida por Maria em ser a mãe do Salvador, Por isso, também ela subiu ao céu de corpo e alma, quando adormeceu no Senhor. Seu corpo não experimentou a corrupção, conseqüência do pecado original que Ela não teve. Ela aceitou livremente o chamado de ser mãe do filho de Deus e correspondeu a toda a graça que lhe foi concedida. E você como está correspondendo à graça que foi chamado?

José Carlos Quatrini
Pastoral Familiar

SOBRIEDADE JÁ

CARLINHOS MARQUES

ESPELHO, ESPELHO MEU, EXISTE ALGUÉM MAIS QUE EU?

Uma árvore que cai, faz mais barulho do que floresta toda que cresce né?

Eu sei que é uma frase pronta, mas nos mostra como é difícil ver o outro crescer; agora se ele tá caindo, o barulho é grande.

Isso está enraizado numa cultura de comparação e competição, que instintivamente se estabelece entre nós.

A gente entende o sucesso como algo só pessoal, quando deveria ser coletivo, por isso gera inveja, ciúme e ressentimentos.

Temos medo de ficar pra trás e assusta mais o sucesso do outro do que nosso próprio fracasso.

Mas a vida não deve ser esse jogo, onde a vitória de um é necessariamente a derrota do outro.

Lembra da história da Branca de Neve? Se a madrasta aceitasse a resposta do espelho e entendesse que existia alguém mais bela, o final da história seria outro, sem ódio e vinganças.

Perde o medo de dizer: espelho, espelho meu... E se tiver alguém melhor aceita, aliás, comemora e pare de achar que você perdeu só porque o outro ganhou.

DEUS ACEITA TODOS, MAS NÃO ACEITA TUDO

Lembrei de um versículo da bíblia que diz assim: "Uma repreensão causa mais efeito num homem prudente que 100 golpes em um homem tolo."

Identifiquei aí três personagens: o homem prudente, o homem tolo, mas também o que repreende.

O homem sábio é o que vê a repreensão como oportunidade de mudança, o tolo nem golpes físicos vão mudar sua postura arrogante e insensata.

Mas e o terceiro personagem, o que corrige...Muitas vezes somos nós.

Aí cabe repreender com amor. Quando você se encontrar na posição de corrigir alguém, faça o possível para não ferir nenhuma vez, o proverbio disse que nem 100 golpes vão adiantar, e muito cuidado para que sua forma de reprender não precise de repreensão.

Faça o possível pra não julgar, mas não esqueça de deixar bem claro que Deus aceita a todos, mas não aceita tudo.

SERÁ QUE CRISTO DISSE ISSO MESMO?

É difícil quando alguém diz que você falou algo que não falou né?

Pois é, hoje vejo supostos cristãos dizendo que Cristo falou certas coisas, que Ele não falou.

Tipo: siga o instinto do seu coração, Jesus nunca disse isso, Ele deixou bem claro e disse: Siga-Me.

Outra coisa que dizem que Jesus disse: Seja você mesmo; negativo, Jesus disse: Negue-se a si mesmo, toma sua cruz.

Outra. Acredite, confie em você, essa então parece aqueles conselhos de couch; negativo, o que Jesus disse foi: Infeliz do homem que acredita no homem.

Só mais uma: Escolha, vá e siga seu caminho... O que Jesus disse foi: Eu sou o caminho quem me segue não se perderá.

Tem mais um monte que supostas igrejas pregam, que mais parecem cursos de auto ajuda, tipo essa: se te faz feliz, vá e faça. Será? Jesus estava feliz na cruz? Claro que não, Ele estava fazendo a vontade do pai.

Então você que se diz cristão, vê bem quem você anda ouvindo, pode te parecer certo é até bom, mas pode ser mentira.

ME DIGA COM QUEM VOCÊ ANDA, QUE DIGO QUAL SEU PROPÓSITO

É comum a gente querer estar com pessoas que segundo nossos conceitos são pessoas boas, até para defender o ditado que diz: me diga com quem você anda que digo quem você é.

Aí automaticamente você escolhe o clube, a turma do futebol, e até a igreja. Acontece que em todos esses "clubes" quanto na igreja, você não vai encontrar só "pessoas boas".

Aliás, se você encontrar uma igreja assim, não entra nela não, você pode estragá-la com seus problemas e defeitos.

Agora se você tiver clareza da proposta de Cristo para sua igreja, você vai entender que está lá também para ajudar, ouvir e entender as pessoas com defeitos diferentes do seu, que estão lá.

Veja Jesus com seus apóstolos... Pensa em doze caras problemáticos.

Será que Jesus gostaria de estar com eles?

Talvez não, mas igreja é isso, a mística dos sacramentos com o amor que junta e ajuda a salvar o outro.

FOLHAS E GALHOS NÃO SÃO RAIZES

Esses dias um vento forte arrancou uma árvore aqui na comunidade, com raiz e tudo... Fiquei pensando: o grupo de pessoas com quem a gente convive, são como arvores, existem as pessoas folhas, pessoas galhos, e pessoas raízes.

As folhas até trazem sombra, mas na seca e no frio ficam ralas, secam e somem.

Os galhos, até são mais fortes, mas não dá pra contar sempre com eles, também secam e nos dias que você tiver mais pesados, podem quebrar.

E existem as raízes...Tem menos raízes que galhos e folhas, mas são profundas, normalmente ficam escondidas e te sustentam, te dão suporte, te mantem vivo, mesmo com vento forte, seca e calor e são ligadas aos galhos e as folhas que resistem.

Nós precisamos das folhas, dos galhos, o problema é que as vezes, a gente se decepciona com folhas e galhos, esperando que eles sejam raízes, e não são.

Por: Carlinhos Marques
Presidente Fundador Instituto Novo Sinai, idealizador projeto "Sobriedade Já"
@novosinai
@carlinhosmarques_novosinai
contato@novosinai.org.br
www.novosinai.org.br

EXPEDIENTE

(N.º 1, Ano 1, 15/07/1954)

"Todos os assuntos e todas as questões, visando o desenvolvimento de Votuporanga, terão a nossa acolhida, postos os debates num terreno, que desejamos elevado e acima de competições pessoais."

Diário de Votuporanga

O Jornal Diário de Votuporanga possui um arquivo de imagem. Este acervo poderá ser utilizado para ilustrar matérias, sem qualquer intuito pejorativo. Caso algum leitor que tenha sido fotografado pela equipe de reportagem/ colunista social não tenha interesse de ver a foto veiculada, favor entrar em contato pelo (17) 3046.3215 , para que a imagem seja excluída dos nossos arquivos imediatamente.

Endereço Comercial
Edifício Alpha Center
Rua Amazonas, 3300
4º andar - sala 41
Vila Muniz – Votuporanga- SP

Atendimento ao assinante:
administracao@diariodevotuporanga.com.br
www.diariodevotuporanga.com.br

POLÍTICA

Câmara vota retomada do programa 'Mais Médicos' em Votuporanga

O projeto único na pauta será apreciado pelos vereadores na 29ª sessão ordinária, na próxima segunda-feira (19), a partir das 18h, no Plenário Dr. Octavio Viscardi

A Câmara Municipal de Votuporanga/SP pautou um único projeto para apreciação dos vereadores na próxima segunda-feira (19.ago), a partir das 18h, durante a 29ª sessão ordinária.

De acordo com a proposta de pauta para Ordem do Dia, será apreciado o Projeto de Lei Nº 147/2024, que dá nova redação ao Art. 2º da Lei Nº 6.271, de 11 de setembro de 2018, que dispõe sobre o cumprimento das obrigações de oferta de moradia, alimentação e água potável aos médicos participantes do Projeto Mais Médicos Para o Brasil no município de Votuporanga.

A proposta apresentada pelo Executivo Municipal, conforme antecipado pelo Diário, por exemplo, prevê uma alteração que permite à Prefeitura pagar até R$ 2,7 mil na locação de imóveis para acomodação dos profissionais.

A retomada do programa 'Mais Médicos' em Votuporanga vem de encontro a uma reivindicação do vereador Jura (PSB), que em julho, oficiou a Prefeitura sobre a oferta de três vagas com financiamento federal para a vinda desses profissionais para prestar atendimento na rede pública de saúde do município.

Programa 'Mais Médicos'

Instituído em julho de 2013 pelo governo brasileiro, o Programa Mais Médicos surgiu como uma resposta emergencial à carência de profissionais nas regiões mais remotas e vulneráveis do país. Com o objetivo de fortalecer a atenção básica e democratizar o acesso ao sistema de saúde, o programa tem como referência os índices da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico - OCDE. Porém, mais de uma década após a criação do Mais Médicos, quase 80% dos municípios brasileiros não possuem sequer dois profissionais para cada mil habitantes.

Sessão sem transmissão

Vale ressaltar que está suspensa a transmissão dos trabalhos dos parlamentares pela TV ou plataformas sociais oficiais da Câmara. Medida ocorre devido ao período eleitoral e seguirá até o dia 7 de outubro, ou seja, após as eleições municipais. Entretanto, a sessão pode ser acompanhada diretamente das galerias da Casa de Leis.

Serginho da Farmácia busca garantir permanência de agência dos Correios no Pozzobon

Vereador vem mobilizando esforços de lideranças como o prefeito Jorge Seba (PSD), o deputado estadual Carlão Pignatari (PSDB) e o deputado federal Fausto Pinato (PP). Situação semelhante ocorreu em 2021, quando, após repercussão, a diretoria nacional dos Correios decidiu renovar o contrato, garantindo a manutenção dos serviços

O vereador Serginho da Farmácia (PP), está se mobilizando junto às autoridades de Votuporanga/SP para assegurar o funcionamento da agência dos Correios localizada na Avenida Emílio Arroyo Hernandes, no bairro Pozzobon.

Segundo o vereador, um impasse comercial entre o proprietário do imóvel onde a agência está instalada e a diretoria dos Correios está gerando preocupação quanto à continuidade dos serviços na região.

A diretoria dos Correios ainda não chegou a um acordo com o proprietário do prédio, o que levanta a possibilidade real de fechamento da unidade na zona norte de Votuporanga.

Neste sentido, Serginho da Farmácia está mobilizando o prefeito Jorge Seba (PSD), o deputado federal Fausto Pinato (PP) e o deputado estadual Carlão Pignatari (PSDB), para viabilizar a manutenção dos Correios na zona norte.

Em 2021, uma situação semelhante ocorreu, quando houve dificuldades na renovação do contrato de locação do espaço. Naquela ocasião, após a intervenção de Serginho da Farmácia e do prefeito Jorge Seba, a diretoria nacional dos Correios decidiu renovar o contrato, garantindo a manutenção dos serviços.

A questão gerou grande repercussão na cidade, culminando com o anúncio de Jorge Seba sobre a colaboração entre a Prefeitura e a Câmara Municipal para reverter a decisão administrativa de fechamento da agência no Pozzobon.

Na oportunidade, o então presidente nacional dos Correios, Floriano Peixoto Vieira Neto, confirmou em um ofício enviado a Jorge Seba e ao presidente da Câmara que o fechamento se deu pela impossibilidade de renovação do contrato, mas que, após novas negociações, a locação havia sido renovada, permitindo a continuidade dos serviços para a população.

"Após nova tentativa de negociação com o proprietário do imóvel, houve manifestação favorável à renovação da locação contratual, e, com isso, o processo de fechamento da agência foi suspenso. Os trâmites para restabelecer o atendimento postal aos votuporanguenses já estão em andamento", destacou a decisão.

Deputado Carlão Pignatari entrega equipamentos para a Apae de Votuporanga

Aparelhos de ar condicionado e freezers foram adquiridos com recurso de emenda do parlamentar

O deputado Carlão Pignatari participou, nesta sexta-feira (16.ago), da entrega de equipamentos para a Apae (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais) de Votuporanga. Eles foram adquiridos com recursos de uma emenda do parlamentar no valor de R$ 100 mil. Entre os equipamentos estão aparelhos de ar condicionado, freezers, mesas e cadeiras de refeitório, cadeiras de auditório e caixas de som. Atualmente, a Apae de Votuporanga atende a 177 pessoas da cidade e de outros seis municípios da região.

"Mais que o atendimento, a Apae oferece acolhimento, carinho e amor. Por isso vou ajudar sempre que possível. A Apae faz um trabalho primoroso com todos os seus atendidos, e eu fico muito feliz e agradecido em contribuir com tudo isso. Quero parabenizar toda a diretoria e também todos os profissionais que fazem desse espaço uma referência. Podem continuar contando comigo para melhorar o atendimento e dar mais qualidade de vida para nossas crianças, adolescentes, jovens e adultos da Apae", disse Carlão Pignatari.

Entre o ano passado e este ano, o deputado destinou quase R$ 200 mil só para a Apae de Votuporanga. Outras 16 entidades da cidade também foram beneficiadas, totalizando mais de R$ 3 milhões. Os recursos foram aplicados na compra de automóveis para as entidades, equipamentos e obras. Nas redes sociais, Carlão Pignatari tem mostrado todo o trabalho realizado junto com as entidades de Votuporanga. "Sou a pessoa que mais ajuda Votuporanga. Não só a nossa cidade, mas também toda a nossa região", disse o deputado, que entre 2021 e 2023 ocupou o cargo de presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo e também de governador em exercício.

Homenagem

Durante a entrega dos equipamentos, o deputado Carlão Pignatari foi homenageado pela direção da Apae de Votuporanga. Numa faixa colocada sobre o palco, eles agradeceram o parlamentar pelos recursos encaminhados. "Sua dedicação em prol das pessoas com deficiência intelectual é um exemplo inspirador e contribui para a melhoria da qualidade de vida de nossos atendidos", diz a faixa. O parlamentar ainda ganhou abraços das crianças e adolescentes, e visitou as instalações da instituição, que tem 52 anos de atuação na cidade.

O deputado Carlão Pignatari lembrou das conquistas para a Apae desde quando foi prefeito de Votuporanga, entre 2001 e 2008, e também falou da importância das doações. "Se você pode doar, faça a sua contribuição. É um recurso que será necessário e cuja aplicação é séria e responsável. Nossa obrigação é sempre ajudar. Temos aqui pessoas que são atendidas há mais de 40 anos. A deficiência intelectual existe e todo o trabalho realizado pela Apae contribui para a maior sociabilização das pessoas", disse.

Às vezes é preciso dizer não para um amigo, diz Tarcísio sobre eventual convite de Bolsonaro em 2026

O governador Tarcísio de Freitas (Republicanos) afirmou nesta quinta-feira (15.ago), que pode não aceitar uma eventual convocação do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) para concorrer à Presidência da República em 2026.

"O presidente Bolsonaro é meu amigo pessoal, mas às vezes é preciso dizer não para um amigo", declarou o governador ao programa Macro em Pauta da EXAME.

Tarcísio afirmou que tem um plano de longo prazo para o Estado de São Paulo e que sua gestão está encaminhando para "construir um legado" para o Estado: "Estamos sendo pautados por uma visão de Estado. É essa a força motriz desse nosso governo", afirmou o governador.

Disputa eleitoral na direita

Desde que o ex-presidente Jair Bolsonaro foi declarado inelegível pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE), o nome de Tarcísio é ventilado no meio político para assumir o lugar na centro-direita ao pleito presidencial de 2026.

"Eu acho que tem muita gente qualificada na direita, a começar pelo próprio presidente Jair Bolsonaro, que eu continuo acreditando que ele pode ter uma reversão jurídica. E tendo, é ele que tem de ser o candidato. Ele é o dono do capital político", disse o governador.

**Com informações da EXAME*

EDUCAÇÃO

Votuporanga avança e fica acima da média nacional no IDEB 2023

A Secretaria da Educação da Prefeitura de Votuporanga está comemorando a pontuação acima da média nacional no IDEB 2023 (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica), o principal indicador de qualidade da educação brasileira. O indicador municipal demonstra que a Educação em Votuporanga evoluiu, passando de 6.2 em 2021 para 6.8 em 2023.

O Índice ainda aponta que a média do Município para os anos iniciais do Ensino Fundamental superou a média nacional, que ficou em 6.0. Para ser ter uma ideia, Ribeirão Preto ficou com 5.9; São José do Rio Preto, 6.4; e São Paulo Capital, 4.8.

"A elevação do IDEB de 6.2 em 2021 para 6.8 em 2023 representa um avanço substancial no desempenho educacional em Votuporanga. Este aumento reflete progressos significativos tanto na taxa de aprovação quanto no desempenho dos alunos em avaliações de aprendizagem. Este resultado é particularmente notável considerando o impacto prolongado da pandemia de COVID-19, que gerou desafios sem precedentes para o sistema educacional", comenta o secretário da Educação, Marcelo Batista.

COPA PAULISTA

CAV enfrenta o Grêmio Prudente na Arena Plínio Marin

O Pantera Alvinegro está classificado para segunda fase, já o Carcará eliminado da competição. O duelo ocorre neste sábado (17), às 15h

O Clube Atlético Votuporanguense encerrou nesta sexta-feira (16.ago) a preparação para o duelo válido pela 10ª rodada, fechamento da primeira fase da Copa Paulista, diante do Grêmio Prudente, já eliminado na competição. O confronto que revive a final do Paulistão A3, vencido pelo CAV, ocorre neste sábado (17), às 15h, na Arena Plínio Marin, em Votuporanga/SP. Esse é o quinto jogo entre o Pantera Alvinegro e o Carcará nesta temporada. Na Série A2 do Paulistão de 2025, esse encontro promete se repetir outras vezes.

Para este compromisso, o já classificado Votuporanguense do técnico Rogério Corrêa, terá o retorno de nomes importantes como: João Paulo e Léo Paraíso que não estiveram na derrota para o Vocem, por 1 a 0, na última rodada, em Assis. Outro atleta que está liberado para reestrear pelo Pantera Alvinegro é o lateral-direito Vinicius Baracioli, que voltou de empréstimo ao Água Santa.

Por outro lado, Vinicius Bala, Felipe Costa e Israel não serão relacionados para o jogo, apesar dos avanços na recuperação. Por falar em evolução, o defensor Welligton Rocha, que sofreu uma lesão séria ainda no Campeonato Paulista, já está treinando com bola.

Para apitar o confronto, a FPF (Federação Paulista de Futebol) escalou o árbitro Rodrigo Fernandes Júnior, auxiliado por Enderson Emanoel Turbiani da Silva e Matheus Guilherme Biselli da Cruz; o quarto árbitro será Clayton de Oliveira Dutra e o analista de vídeo Luiz Vanderlei Martinucho.

Ingressos

Os valores das entradas para o duelo na Arena Plínio Marin variam: Setor 1 (arquibancada coberta): R$ 30; Setor 2 (geral): R$ 15; e Setor 3 (visitante): R$ 15.

Além das bilheterias da Arena, os ingressos podem ser comprados antecipadamente pela internet no site Guichê Web ou em pontos de vendas espalhados por Votuporanga: Bar Seu Caneco, Auto Posto Flor de Lis, Polysport e Polizeli Parafusos.

Copa Paulista Sicredi 2024

Os 26 times da Copa Paulista foram divididos em cinco grupos regionalizados - um com seis equipes e outros quatro com cinco - que se enfrentam dentro das respectivas chaves, classificando os três melhores de cada chave, mais o melhor quarto colocado geral.

A segunda fase se inicia nas oitavas de final e vai até a grande decisão, sempre com disputas em ida e volta, com eventuais empates no placar agregado sendo definidos por disputas de penalidades. Não haverá sorteio. Os duelos serão decididos através das campanhas, com o time de melhor recorde enfrentando o de pior e assim sucessivamente.

O Árbitro de Vídeo (VAR) será implementado na Copa Paulista a partir das quartas de final.

O campeão poderá optar pela vaga na Copa do Brasil ou Série D. O vice fica com a vaga remanescente.

CAV enfrenta o Grêmio Prudente na Arena Plínio Marin – Foto: Rafa Bento/CAV

ARQUIVO ALVINEGRO

Zé Branco, o eterno amador (Parte III de IV)

Associação Desportiva Classista Jowanel de Votuporanga, vice-campeã - Foto: Campeões do Terrão/Reprodução

Os tempos de amador são inesquecíveis para ele. "Sempre jogando em boas equipes amadoras conseguimos com nossos companheiros vencer vários campeonatos e torneios amadores oficiais. Por algumas temporadas ou partidas pontuais, tive o privilégio de vestir as camisas do União de Valentim e do Pedranópolis (cidade onde nasci). No profissional, pelo motivo de não poder participar integralmente da grade de treinos, tínhamos poucas oportunidades de atuar como titular (acontecia sempre no início e final de temporadas e nas ausências do titular por motivo de contusões e/ou suspensões".

Zé Branco nos contou sobre a única vez que atuou fora do gol: "Na época do Antonio Julião (treinador), o jogo em Itápolis só tinha eu no banco de reservas. A gente viajava em peruas Kombi. No início do segundo tempo, o Didi jogador rápido, driblador habilidoso, se machucou. O Julião me mandou entrar no lugar dele. 'Troca a camisa e vai pro jogo'. E eu joguei 30 minutos na ponta direita (risadas). Eu sempre fui goleiro, habilidade como jogador de linha era zero. São histórias do futebol, a gente fica só nas saudades".

Alguns o definiriam como 'jogador raiz', outros como "jogador do terrão", mas Zé Branco é um autêntico jogador amador dos campos varzeanos. O que representa o começo para os futuros profissionais da bola ou o destino para os ex-profissionais, para ele sempre foi sua grande área. Seu momento inesquecível aconteceu quando jogava pela Jowanel.

"Foi na Copa Dreher, torneio que sucedeu a Copa Arizona. Era tudo na base do 'mata-mata' e ganhamos a vaga para o quadrangular final como representantes do interior de São Paulo. Os outros times foram o Serra Dourada (Goiânia) pela Zona Centro-Oeste, o Em Cima Da Hora (São Caetano do Sul), pela região metropolitana de São Paulo e o Ijuí/RS (Região Sul), no Estádio Conde Rodolpho Crespi, do Juventus da Mooca em São Paulo. No sábado, pelo sorteio, jogamos contra o Ijuí e ganhamos. Fomos então para a final contra o Serra Dourada".

Grupo Memorial Votuporanguense – Preservando a paixão de uma cidade
Alfa32 Sports – The best in the field
**Registros similares compõem o livro "Associação Atlética Votuporanguense – A paixão de uma cidade", que pode ser adquirido pelos contatos: (17) 99725-3907 / (17) 981021666.*

Ex-Votuporanguense, Willyan Rocha renova contrato com o CSKA

O zagueiro com passagem pelo Pantera Alvinegro é agenciado por Marcos Tito e chegou a acordo para estender seu vínculo com o clube russo até julho de 2027

Um dos principais nomes do futebol russo atualmente e com passagem pelo Clube Atlético Votuporanguense antes de embarcar para o futebol europeu, o zagueiro Willyan Rocha acertou sua renovação de contrato com o CSKA. O novo vínculo, agora válido até julho de 2027, foi firmado nesta quinta-feira (15.ago) e oficializado nas redes sociais do clube.

Vestindo as cores do CSKA desde a temporada 2022/23, quando foi contratado junto ao Portimonense, de Portugal, Willyan é um dos capitães da equipe e peça fundamental no setor defensivo. O atleta inclusive é representado por Marcos Tito, agente do mundo da bola que é natural de Votuporanga.

"Estou muito feliz com esse momento e mais essa conquista na minha carreira. Me enche de orgulho saber que meu trabalho tem sido reconhecido e que o clube aposta em mim para seguir fazendo parte do projeto nos próximos anos. Vou continuar trabalhando firme no dia a dia para ajudar o CSKA a alcançar os objetivos", comemorou Willyan Rocha.

Pelo CSKA, o defensor soma 72 partidas e seis gols marcados, além de ter conquistado o título da Copa da Rússia na temporada 2022/23.

O zagueiro é agenciado por Marcos Tito e estendeu seu vínculo com o clube russo até julho de 2027 – Foto: Reprodução

São Paulo estuda utilizar reservas em clássico; Lucas Moura aprova: "Temos de agir com a razão"

A tabela do Brasileirão reserva para o fim de semana um clássico entre Palmeiras e São Paulo, numa rodada "espremida" por decisões das oitavas da final da Libertadores. Mesmo com times na parte de cima da tabela, a tendência é de que os dois rivais poupem jogadores no domingo, às 16h, no Allianz Parque.

No caso do São Paulo, que empatou fora de casa sem gols contra o Nacional, o foco está no jogo de quinta-feira, no Morumbis, em que a vitória se faz obrigatória. O Palmeiras jogará antes, na quarta, contra o Botafogo, novamente no Allianz.

Ainda em Montevidéu, o técnico Luis Zubeldía foi perguntado sobre a utilização de reservas, mas disse que era cedo para definições. Lucas Moura, por sua vez, mostrou-se favorável à repetição da estratégia do jogo contra o Atlético-GO, quando titulares foram poupados e o time venceu por 1 a 0, domingo passado.

"Temos de agir com a razão, queremos estar em campo todo jogo, mas não podemos perder mais jogadores por lesão, temos jogadores fora. Se tem a oportunidade de rodar o elenco, dar oportunidade a outros jogadores e manter o nível, como foi contra o Atlético-GO, eu acho que é válido para poder descansar e deixar todo mundo no ritmo, pronto para dar conta do recado", afirmou Lucas.

Lucas Moura em treino no São Paulo — Foto: Erico Leonan/saopaulofc

Capitão da equipe, Rafinha disse que o São Paulo entrará com "força total" independentemente da escalação. O jogador de 38 anos deve dar vaga a Igor Vinícius, que ficou fora dos últimos quatro jogos para evitar lesões: "Clássico é clássico. Não tem de pensar em Libertadores. É virar a chave para o Brasileiro. Mas temos jogadores preparados. O treinador vai escolher a melhor formação esse jogo. Tenho certeza que o Zubeldía vai escolher a melhor formação para entrarmos no clássico com força total."

Suspenso pelo terceiro cartão amarelo, Zubeldía não poderá ficar à beira do campo no domingo. O time será novamente comandado pelos auxiliares Maxi Cuberas e Carlos Gruezo.

**Com informações do ge*

Palmeiras pode ter time misto para encarar o São Paulo

O Palmeiras deve ter um time misto para enfrentar o São Paulo, no próximo domingo, às 16h, no Allianz Parque, pelo Campeonato Brasileiro.

Após a derrota para o Botafogo, o elenco se reapresentou na Academia de Futebol nesta sexta-feira, e aqueles que atuaram por mais de 45 minutos fizeram um trabalho regenerativo, enquanto os reservas foram ao gramado.

Boa parte deles, inclusive, deve estar em campo no domingo, já que o Verdão terá a partida de volta da Conmebol Libertadores na próxima quarta-feira, às 21h30, e pretende poupar alguns titulares.

A baixa certa é Murilo, que cumprirá suspensão devido ao cartão vermelho diante do Flamengo, pelo Brasileiro. Dudu, em recondicionamento físico, treinou com os demais companheiros nesta sexta, mas deve seguir fora.

Desta maneira, um provável Palmeiras para o clássico deve ter: Weverton, Giay, Naves, Vitor Reis e Vanderlan; Fabinho (Zé Rafael), Richard Ríos e Felipe Anderson; Rômulo, Rony e Lughi.

O Palmeiras tenta se reerguer no Campeonato Brasileiro, onde não vence há quatro partidas - são duas derrotas e dois empates. Com 38 pontos, o time é o quarto colocado neste momento.

O Verdão ainda treina neste sábado e Abel deve definir o time para o Choque-Rei.

**Com informações do ge*

Ramón deve manter três zagueiros contra o Fluminense

O Corinthians encerrou a preparação para a partida contra o Fluminense, que será disputada neste sábado, às 21h, no Maracanã, pela 23ª rodada do Campeonato Brasileiro.

Ramón Díaz terá o desfalque do volante Raniele, que lesionou a panturrilha, e não sabe se poderá contar com Romero, fora do duelo do meio de semana pela Conmebol Sul-Americana por causa de um desconforto muscular. Além deles, Alex Santana e Yuri Alberto - que iniciou transição - seguem fora.

Dez garotos da base do Timão trabalharam com a equipe principal nesta manhã: o zagueiro Rodrigo Richard (2007); os laterais Tabone (2005) e Rafael Candido (2007); os meias Pedro Neto (2008), Caraguá (2007), Joaquim (2008), Luiz Eduardo (2007) e Bruno (2007); e os atacantes Araújo (2007) e Kawê (2007).

Após um trabalho de força na academia e o aquecimento no gramado, o técnico Ramón Díaz comandou um exercício tático com várias alterações e instruções. Jogadas de bola parada ofensivas e defensivas também foram trabalhadas pela comissão técnica.

Um provável Corinthians contra o Fluminense pode ter: Hugo Souza; Félix Torres, André Ramalho e Cacá; Matheuzinho, Ryan, Charles, Rodrigo Garro e Hugo; Talles Magno e Giovane (Pedro Raul).

Separados por apenas um ponto na tabela, Corinthians e Fluminense fazem confronto direto dentro da zona de rebaixamento do Campeonato Brasileiro.

**Com informações do ge*

Carille deve manter base de time invicto há 10 rodadas na Série B

O Santos deve manter a base da equipe que está invicta há dez jogos na Série B para a próxima rodada do torneio. Nesta sexta-feira, o técnico Fábio Carille encerrou a preparação para o confronto contra o Avaí, que será disputado neste sábado, às 16h, na Vila Belmiro, pela 21ª rodada do torneio.

Recuperado de um entorse no tornozelo esquerdo, JP Chermont está em transição e participou do treino, mas não deve ser relacionado.

Um provável Santos é formado por: Gabriel Brazão; Rodrigo Ferreira, Gil, Jair e Escobar; João Schmidt, Diego Pituca e Serginho; Otero, Guilherme e Furch.

Bernardo, que está recuperado de uma lesão muscular, participou do treino desta sexta-feira e deve voltar a ser aproveitado por Carille em breve.

Quem também segue fora é Giuliano, que iniciou o processo de transição física em última etapa de recuperação de uma lesão muscular na região posterior da coxa direita. O atacante Alejandro Villarreal, que integra o elenco do time sub-20, trabalhou com o elenco profissional nesta sexta-feira. O colombiano deve ser relacionado por Fábio Carille, já que o treinador tem apenas Julio Furch como opção para centroavante, uma vez que Willian Bigode está suspenso.

**Com informações do ge*

FALECIMENTOS

Faleceu nesta sexta-feira (16.ago), o advogado, Patrick Custodio Destefani, aos 25 anos. Morador do bairro Cohab, em Votuporanga/SP.

Vítima de choque distributivo, Dr. Patrick deixou os pais Joaquina e Edilson; além de demais familiares e vasto círculo de amizade.

Seu sepultamento ocorreu às 17h, nesta sexta-feira, no Cemitério Municipal de Valentim Gentil/SP.

Faleceu nesta sexta-feira (16.ago), a senhora Altina Januário Marques, aos 85 anos. Natural de Guaraci/SP, residia no bairro Patrimônio Velho, em Votuporanga/SP.

Vítima de choque séptico, Dona Altina deixou os filhos: Antonio Belarmino Marques, Elizabete, Marques Razzo, Maria Aparecida Marques, Onivaldo Marques, Lucia Helena Marques Graciato, José Natalino Marques, Paulo Sergio Marques, João Aparecido Marques, Maria Clara Marques de Souza e Cicero Marcelo Marques; além de demais familiares e vasto círculo de amizade.

Seu sepultamento ocorreu às 17h, nesta sexta-feira, no Jardim das Flores Cemitério & Crematório.

POLÍCIA

Corpo de mulher é encontrado em córrego às margens de rodovia em Rio Preto

A polícia militar foi acionada depois que moradores viram o corpo da mulher em estado de decomposição

O corpo de uma mulher foi encontrado em um córrego, às margens da Rodovia Délcio Custódio da Silva, em São José do Rio Preto/SP, no início da tarde desta sexta-feira (16.ago).

Moradores que passavam pelo local viram que o corpo estava preso aos galhos e acionaram a Polícia Militar.

Segundo a PM, o corpo estava em estado de decomposição e, por isso, não foi possível constatar a identidade da vítima. O corpo foi encaminhado para o IML, a causa da morte está sendo investigada.

O caso foi registrado na Central de Flagrantes e vai ser investigado.

**Com informações do g1*

Corpo foi encontrado na Rodovia Délcio Custódio da Silva — Foto: Google Street View

Mulher morre após ser atacada por cães em Penápolis

Segundo a Polícia Civil, vítima, de 57 anos, morava em uma propriedade rural quando quatro cachorros de um vizinho invadiram o local e a atacaram. Ela chegou a ser socorrida, mas não resistiu

Uma mulher morreu após ser atacada por cachorros em Penápolis/SP. O caso ocorreu no final da tarde de quinta-feira (15.ago).

Segundo o boletim de ocorrência, Luiza Pereira dos Santos, de 57 anos, morava em uma propriedade rural quando quatro cachorros de um vizinho invadiram o local e a atacaram.

O filho da vítima a encontrou no chão desacordada com o peito sujo de sangue e os cachorros próximos e latindo, ele precisou jogar um pedaço de madeira para eles saírem de perto.

A mulher chegou a ser socorrida e levada para o pronto-socorro da cidade, mas não resistiu aos ferimentos. A ocorrência foi registrada na delegacia da cidade como homicídio e omissão na guarda e condução de animais.

Luiza Pereira dos Santos, de 57 anos que morreu por conta de um ataque de cães em Penápolis — Foto: Arquivo pessoal

Agentes identificam embalagem de drogas no estômago de reeducando ao retornar a presídio

Agentes do Centro de Progressão Penitenciária (CPP) de São José do Rio Preto/SP identificaram uma embalagem de drogas no estômago de um reeducando ao retornar para a unidade. O caso ocorreu na última segunda-feira (12.ago), mas o boletim de ocorrência foi registrado na noite de quarta-feira (14).

Segundo o boletim de ocorrência, ao voltar do serviço externo, um escâner corporal detectou no corpo do reeducando, de 23 anos, um objeto no estômago.

O indivíduo foi encaminhado para o Hospital de Base onde foi realizado um exame de imagem que constatou o pacote. O suspeito foi liberado para retornar ao presídio.

Ele foi colocado em uma cela individual e depois foi feito uma revista, sendo encontrado um pacote com maconha na grade da cela. Questionado, ele afirmou que era dele e o caso foi registrado como localização e apreensão de objeto.

Caso foi registrado no CPP de São José do Rio Preto — Foto: Reprodução

CLIMA

Temperaturas sobem e Votuporanga deve registrar 40ºC na próxima semana

A oscilação da "gangorra" térmica é fruto de um nova onda de calor que começa a se formar no Brasil

Uma onda de calor começa a se formar no Brasil neste fim de semana. As temperaturas no País devem subir até 7ºC acima da média. Esse fenômeno causa um grande impacto diante do frio do início da semana, provocando uma espécie de "gangorra" térmica. São Paulo, por exemplo, registrou o recorde de menor temperatura para agosto, com 7ºC., no entanto, na próxima semana, as máximas devem ultrapassar os 30ºC. Em Votuporanga os termômetros devem acompanhar o restante do Estado de São Paulo, contudo, as máximas devem atingir os 40ºC. Outro fator preocupante é que a região segue sem previsão de chuva para a próxima semana.

A onda de calor está prevista para começar neste domingo (18), e se estender até a próxima quinta-feira (22). Conforme divulgado pelo Climatempo, o Sul do Brasil, parte do Centro-Oeste e São Paulo devem ter elevação da temperatura entre 5ºC e 7ºC acima da média. Outras partes do Centro-Oeste e do Norte principalmente podem ter registros entre 1ºC e 2,5ºC acima do esperado para agosto. Já a maior parte do Nordeste deve manter as temperaturas normais.

Guilherme Borges, meteorologista do Climatempo, explica que uma vez que agosto já é um mês quente, a onda de calor deve intensificar a situação: "Agosto é um mês que já tem as temperaturas médias altas, comparadas com julho, então o desconforto pode ser ainda maior. É possível observar, principalmente em áreas como Corumbá, no Mato Grosso do Sul, as temperaturas chegando nos 40ºC e 41ºC."

Ainda segundo o Climatempo, a causa dessa elevação de temperatura é uma nova massa de ar quente que se estabelece sobre o Brasil, impulsionada por uma baixa pressão atmosférica. Como resultado, a circulação de ventos quentes se intensifica, e a umidade do ar cai ainda mais.

No interior de São Paulo, poderão ser observadas umidades relativas de até 20% e, em algumas regiões do Centro-Oeste, a umidade do ar chega a 12%. Segundo a OMS, a umidade do ar ideal para a saúde humana é entre 50% e 60%: "O inverno no Brasil é caracterizado por clima seco, e aí temos essa umidade caindo ainda mais a níveis críticos pela sequência de dias sem chuva", explica Borges.

Como se formam as ondas de calor?

Essa já é a quarta onda de calor no Brasil em 2024, acompanhadas de dois veranicos, de acordo com Borges, meteorologista do Climatempo. Segundo o especialista, ondas de calor ocorrem quando as temperaturas mínimas e máximas sobem; já os veranicos fazem parte de um conceito brasileiro que se refere a dias quentes principalmente à tarde, com manhãs e noites ainda frias.

Em 2023, foram registradas nove ondas de calor, fazendo com que o ano fosse o mais quente em 174 anos. Cientistas esperam, porém, que 2024 seja ainda mais quente.

Para que um evento seja chamado de "onda de calor", é necessário que as temperaturas fiquem 5ºC acima do esperado, por pelo menos cinco dias, de acordo com a Organização Meteorológica Mundial. Porém, há outras interpretações que estabelecem parâmetros para a classificação de uma onda de calor.

Além disso, um bloqueio atmosférico faz parte da formação de uma onda de calor. A meteorologista do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) Andrea Ramos explica o que é o fenômeno: "a manutenção de uma alta pressão em altos níveis de superfície, mantendo o tempo quente e seco por mais de 7 a 10 dias, é caracterizada como um bloqueio atmosférico."

No bloqueio atmosférico, os ventos circulam em uma alta altitude, bloqueando a passagem de correntes de ar frio por baixo deles. Os bloqueios atmosféricos também podem ser chamados de anticiclones, e, neste momento, o centro do Brasil vive a formação do fenômeno, de acordo com os meteorologistas. Com isso, as frentes frias até se formam, mas não conseguem chegar no continente e acabam ficando nos oceanos. O ar quente se concentra, sem conseguir sair, em uma região, fazendo com que a temperatura fique mais alta por vários dias.

"Basicamente, uma massa quente que se estabelece na região central brasileira e não deixa passar frente frias nem formar nuvens de chuva carregadas. Esse sistema tem uma circulação de cima para baixo na atmosfera, que outras formações", detalha o meteorologista do Climatempo.

Causas

De acordo com Borges, as ondas de calor cada vez mais comuns e frequentes estão diretamente associadas às mudanças climáticas intensificadas por atividades humanas. "O El Niño teve um papel nessa intensificação das massas quentes, mas a gente não pode botar a culpa só nele, a maior responsabilidade é das mudanças climáticas", afirma o especialista. Borges também explica que não só as ondas de calor estão relacionadas ao fenômeno, mas o desequilíbrio climático em geral.

Confira a previsão do tempo para a próxima semana em Votuporanga, segundo o Climatempo:

*Sábado (17): mínima de 18ºC e máxima de 36ºC. Não há previsão de chuva.

*Domingo (18): mínima de 19ºC e máxima de 37ºC. Não há previsão de chuva.

*Segunda-feira (19): mínima de 20ºC e máxima de 36ºC. Não há previsão de chuva.

*Terça-feira (20): mínima de 19ºC e máxima de 36ºC. Não há previsão de chuva.

*Quarta-feira (21): mínima de 23ºC e máxima de 40ºC. Não há previsão de chuva.

*Quinta-feira (22): mínima de 23ºC e máxima de 39ºC. Não há previsão de chuva.

*Sexta-feira (23): mínima de 22ºC e máxima de 39ºC. Não há previsão de chuva.

Social

CAMILA ARMINDO, A FILHA BIBI E O MARIDO AVINER

DAISY GÓES E A NETA FERNANDA LIÉVANA

AS CUNHADAS GILSA MAGRI E SOFIA DA SILVEIRA

A SRA. TEREZA GORAYB NA CELEBRAÇÃO DOS SEUS 80 ANOS

A FELICIDADE DE WENDER RODRIGUES COM A CHEGADA DAS GÊMEAS CLARA E LÍVIA. ALEGRIA TAMBÉM DA MÃE JÉSSICA DE PAULO

ELEIÇÕES 2024

Estreante na política, Mega discursa pela sustentabilidade e contra a reeleição como bandeiras da sua campanha

Candidato do PRD concorre à cadeira de prefeito de Votuporanga na disputa contra Jorge Seba (PSD), Bruno Arena (PT) e Dr. Hery (Avante)

A corrida pelo voto das eleições municipais teve sua largada oficial nesta sexta-feira (16/8) com o início do período de campanhas dos candidatos. Em Votuporanga, são quatro nomes que concorrem à cadeira de chefe do Poder Executivo. Dois já conhecidos, no caso o prefeito Jorge Seba (PSD) e o ex-vereador Dr. Hery (Avante), e dois estreantes, o advogado Bruno Arena do PT e o empresário Dalbert Mega (PRD).

Em entrevista, esse último afirma que tem a clareza em mente de que precisa utilizar os 45 dias de campanha eleitoral para atingir objetivos colossais, mas possíveis, segundo ele. Dalbert Mega tem como desafios se tornar conhecido do grande público, se emplacar como o "nome da Direita de Votuporanga" nessas eleições e tornar populares as suas propostas para o desenvolvimento do município.

Entre os principais temas mencionados pelo candidato nesse início de campanha está o posicionamento contrário à reeleição e um plano audacioso para tornar Votuporanga uma cidade preparada para os benefícios da sustentabilidade energética. "Estamos entrando para uma correção da forma de fazer política na cidade. Nunca fui filiado a nenhum partido político. Estou abrindo mão da minha vida, de estar com a minha família, para me colocar à disposição com um planejamento de melhorias, de mudanças para Votuporanga. Nossa campanha não tem alianças para tempo de rádio, de televisão, não será mantida por fundão eleitoral como outros. Tudo está sendo feito por nós. Será uma campanha limpa, em que apresentamos uma nova forma nova de fazer política. Tenho conhecimento administrativo que trago dos meus empreendimentos para endireitar a cidade", diz o candidato.

No campo político, Mega mostra aproximação com nomes como o ex-presidente Jair Bolsonaro, com o candidato a prefeito de São Paulo, Pablo Marçal, e com o candidato a prefeito de São José do Rio Preto, Coronel Fábio Cândido. Ele tem posicionamento contrário à reeleição, em crítica direta ao prefeito e candidato Jorge Seba.

"É nítido que todos os exemplos que tivemos no Poder Executivo, quando teve a reeleição, que o segundo mandato do prefeito foi inferior ao primeiro e a população passa sufoco. Depois de reeleito, geralmente, o prefeito sabe que vai ter que sair e tira o pé. Precisamos mudar isso. No meu ponto de vista, precisamos pensar em renovação, em sangue jovem, novas ideias e energias pra correr atrás de responder as demandas do povo".

Dalbert Mega, que tem como candidato a vice-prefeito o juiz aposentado Antônio Carlos Francisco (PRTB), também tem falado abertamente sobre um plano audacioso de tornar Votuporanga uma cidade sustentável e econômica na manutenção da máquina pública. "Eu pretendo, nessa campanha, apresentar para a população o nosso plano para que a nossa cidade de Votuporanga se beneficie de um verdadeiro presente dado por Deus, que é a luz do sol, para gerar economias e possibilitar o desenvolvimento. Nossa região é muito agraciada com esse recurso que deve ser aproveitado em benefícios dos mais necessitados", diz o candidato a prefeito.

Dalbert Mega e o juiz aposentado Dr. Antônio Carlos Francisco formam chapa alternativa nas eleições municipais em Votuporanga

FEV homenageia colaboradores no Dia dos Pais

A programação do evento proporcionou momentos de muita emoção e diversão, onde os participantes tiveram a oportunidade de compartilhar suas experiências sobre a paternidade

Em reconhecimento ao Dia dos Pais, a Fundação Educacional de Votuporanga (FEV) promoveu, na última terça-feira (13), uma homenagem aos seus colaboradores. A cerimônia foi um sucesso, proporcionando momentos de muita emoção e diversão entre os participantes.

O reitor da Instituição, Prof. Dr. Osvaldo Gastaldon, deu as boas-vindas aos pais no auditório do Câmpus Centro e destacou a importância de momentos de confraternização entre os profissionais da Instituição. "Hoje estamos reunidos com nossos colaboradores que conciliam a paternidade com o trabalho. Apesar de suas diferentes funções, todos se reúnem com o mesmo objetivo, que é cuidar de suas famílias. Essa união fortalece nossa equipe e torna nosso dia a dia mais leve e saudável", ressaltou.

Em suas palavras, o reitor ainda descreveu a paternidade como uma experiência rica e emocionante. "Ser pai é amar incondicionalmente e educar com valores e princípios. Com esses elementos, uma criança tem tudo para se tornar um excelente ser humano", completou.

Na sequência, vídeos inspiradores prepararam o terreno para um momento de troca de vivências, onde os colaboradores foram convidados para compartilhar suas experiências sobre a paternidade. Depois todos participaram do sorteio de diversos brindes e um café foi servido para encerrar a tarde de comemoração.

GASTRONOMIA

As sete frutas

Por Juarez Duarte P. Jr.

O comer de frutas é muito importante para uma alimentação equilibrada e variá-las sempre que possível se torna um grande alicerce para a saúde, diversas em cores garantem uma quantidade elevada de elementos que fazem bem para todo o metabolismo.

As cores identificam as propriedades como vitaminas e minerais em diferentes quantidades, porém, essas propriedades variadas revelam os ganhos nutricionais e outros benefícios advindos de cada pigmento específico.

O consumo de três a cinco porções/dia são o mínimo para se alcançar a quantidade de vitaminas, nutrientes e fibras que o organismo necessita para funcionar.

No amplo universo de variedades, destaco sete que são consideradas importantíssimas para a dieta diária:

MAÇÃ: sensação de saciedade e redução de inchaço geral (possui fibras insolúveis na casca que permanecem no estômago retardando a fome - elimina o excesso de sódio e reduz a quantidade de líquido excessiva retida) - diminuição da gordura corporal e um importante agente para o processo de emagrecimento;ABACATE: Reduz o colesterol embora seja uma fruta rica em gordura, esta é monoinsaturada, aliada do organismo, é a mesma gordura do azeite de oliva que protege os vasos sanguíneos e o coração contra infartos, tromboses, entupimento das veias, doenças cardíacas, além de funcionar como bloqueador da ação do LDL (colesterol ruim).

Seu consumo regular reduz os níveis de colesterol totais e eleva os de HDL, o (colesterol bom), porém, é importante lembrar do elevado valor calórico desta fruta, que, portanto, deve ser consumida em pequenas quantidades diárias.

BANANA: diminui a azia principalmente quando está verde, possui substâncias que protegem as paredes do estomago, proporcionando conforto aos atacados também pela gastrite. Apesar de ser eficiente em casos de gastrite e úlceras, é importante salientar que algumas bananas (como a nanica) apresentam elevado índice de acidez e não são indicadas para os casos acima;

LIMÃO: grande aliado dos diabéticos, entre outros benefícios como a boa saúde do coração geralmente prejudicado com a diabetes, devido ao desgaste provocado pelo excesso de açúcar na circulação em artérias e veias. Como diz a lenda, "afina o sangue", ou seja, diminui a viscosidade e facilita a passagem do fluxo, além da já famosa e conhecida riqueza de vitamina C importantíssima para o fortalecimento do sistema imunológico.

UVA: retarda o envelhecimento celular, principalmente as tintas, muito ricas em antioxidantes, fundamentais para neutralizar os radicais livres, produzidos pelo próprio organismo, principalmente com o acúmulo de estresse, consumo de álcool, tabagismo, insônia e má alimentação, o que pode vir a causar diversas doenças ao longo da vida. A uva é uma fruta rica em antioxidantes, principalmente na casca e na semente, comprovadamente 20 vezes mais potente que a vitamina C e 50 vezes mais que a vitamina E".

ACEROLA: força para o sistema imunológico, a maior fonte de vitamina C entre todas as frutas existentes no planeta, que de acordo com a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO) da Unicamp, uma laranja tem cerca de 57 mg de vitamina C, contra 104 mg, aproximadamente, de uma única acerola. E o nutriente é muito importante para o sistema imunológico, pois participa da produção das células de defesa do organismo além de modular o funcionamento da nossa proteção natural.

MORANGO: uma couraça para o coração -um estudo conduzido pela Harvard School of Public Health em Boston (Estados Unidos) em 2013 demonstrou que mulheres que consumiam morangos e mirtilos tinham menos chances de infartos do miocárdio e que o grande responsável pelo benefício é uma substância chamada antocianina, presente em frutas de coloração vermelha e azul, além de ser um importante agente na diminuição e equilíbrio da pressão arterial.

Então galera, estas são as sete belezinhas que não podem faltar no nosso cardápio diário!

SOBRECOXAS DESOSSADAS AO MOLHO DE LIMÃO E QUEIJO MEIA-CURA:

Você vai precisar de: 700 g de sobrecoxas desossadas; -suco de 2 limões; -2 colheres de sopa de shoyu; -1 dente de alho; -1 copo de requeijão tradicional; -200 g de queijo meia-cura em cubinhos; -1 xícara de chá de cebolinha picada; -1 colher de sopa de mostarda; -2 colheres de sopa de azeite de oliva; -sal e p. calabresa qb.

Preparo: Acomode as sobrecoxas em um refratário. No liquidificador bata metade da cebolinha e o restante dos ingredientes. Derrame a mistura sobre as sobrecoxas e leve ao forno pré-aquecidos a 180ºC por 80 minutos, retire, verifique o cozimento e deixe por mais tempo se for necessário. Retire do forno e sirva acompanhado de arroz ou uma massa al dente.

Diversão para toda a família: Secretaria da Cultura e Turismo realiza mais uma edição do Parque das Artes

O público poderá se divertir com inúmeras atrações como shows musicais, feira de artesanato, gastronomia dos food trucks, encontro de Companhias de Santos Reis e oficinas culturais

A Secretaria da Cultura e Turismo da Prefeitura de Votuporanga preparou para este sábado (17) e domingo (18) mais uma edição do tradicional Parque das Artes, evento realizado todo terceiro final de semana do mês, e traz uma programação recheada com atrações para toda a família. Uma oportunidade de lazer neste local que é o ponto de encontro dos votuporanguenses e visitantes.

O público poderá se divertir com inúmeras atrações como shows musicais, feira de artesanato, gastronomia dos food trucks, encontro de Companhias de Santos Reis e oficinas culturais contempladas com os editais do Bolsa Cultura 2024 e Lei Paulo Gustavo.

No sábado (17/8), às 19h, no palco externo, a animação fica por conta do cantor Rafael Ribeiro, que promete contagiar o público com sua mistura de ritmos.

No domingo, (18/7), a partir das 9h, será realizado o 37º Encontro Interestadual de Companhias de Santos Reis de Votuporanga. Durante o encontro os visitantes poderão conferir também uma exposição que exibirá troféus, bandeiras da folia, figurinos e instrumentos utilizados durante os encontros.

No período da tarde, às 16h, na Brinquedoteca do Parque da Cultura, haverá Contação de História do Projeto: História boa pra escutar, com a contadora, Jessica Giolo Pietra, projeto aprovado no Edital Bolsa Cultura.

No mesmo dia, simultaneamente, no piso 1 da Área Externa do Parque, também será realizada a Oficina de Cultura Popular: Foltoche, que tem o intuito de resgatar o folclore brasileiro através de construção de fantoches, ministrada por Maria Cecília Francelino Miguel Solano, mais um projeto aprovado no Edital Bolsa Cultura.

Em seguida, a partir das 19h, a tradicional Banda Zequinha de Abreu se apresenta ao público, e para finalizar a programação musical do final de semana, às 20h, o cantor Emerson Show sobe ao palco.

"Preparamos uma programação diversificada com muito carinho para que as famílias e visitantes desfrutem de momentos de lazer e descontração aqui no Parque da Cultura. É muito gratificante proporcionar estes momentos e fica o convite para que todos prestigiem mais esta edição", comenta a secretária da Cultura e Turismo, Janaina Silva.

SOLUÇÃO DE HOJE

CRUZADAS

www.coquetel.com.br

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Wagner (?), ator de "O Homem do Futuro"
- Presidente da Argentina (2012)
- Compulsão do marido mulherengo
- Olaviano Costa, ator cuiabano
- Antídoto do problema
- Critério de classificação sanguínea
- Base da gemada
- Município paulista do qual Lula despontou para a vida pública
- Os ácidos fortes, por seu efeito
- Guindaste
- Vaso como a tulipa
- Fruto do chocolate
- Falsa (a promessa)
- Radiano (símbolo)
- Grande vela de cera
- Punições
- "Eu, (?)", filme com Will Smith
- Ave subaquática de perna e bico longos
- Drible desconcertante (fut.)
- Instrumento do afinador de pianos
- "(?) de Mim", sucesso de Milton Nascimento
- Balcão para discursos de autoridades
- Resposta usual dos noivos no altar
- Desejo da pessoa presa no elevador
- Composição dramática medieval
- Remo, em inglês
- Mar, em inglês
- Festival de Cinema de (?), evento cultural do Rio Grande do Sul
- Mensura
- Que é muito frequentada (a praia)
- Letra que identifica o sotaque inglês
- Gerador de corrente contínua (Eletr.)
- Articulação das falanges dos dedos
- Dia (?): marco da 2ª Guerra
- Desejo de quem assiste a humorísticos
- Comiseração
- Tipo de papel comum na carreira de Tarcísio Meira
- Intenção do integrante da passeata
- Objeto direto (abrev.)
- (?) Jorge, cantor de "Burguesinha"
- Telefona (bras.)
- Topo, em inglês
- Primeira letra da Tabela Periódica
- Faltaram para fazer
- Editores (abrev.)
- Pensamento que produz ansiedade
- Moeda japonesa
- Vitamina do caju
- Doa (sangue a hemocentros)

BANCO 3/oar — sea — top. 5/ciclo. 7/solução.

SUDOKU

3			5	7				9
		1			9	3	8	
5		2	4			7		
7		5		8		1		
	4		2				6	
		9	7		3	5		8
		8			6	2		3
	2	4	3			8		
1				9	2			4

SOLUÇÃO DE HOJE

Sudoku é um game divertidíssimo. O objetivo do jogo é completar um grid (colunas verticais e linhas horizontais), preenchendo os espaços vazios com números de 1 a 9.

3	8	6	5	7	1	4	2	9
4	7	1	6	2	9	3	8	5
5	9	2	4	3	8	7	1	6
7	6	5	9	8	4	1	3	2
8	4	3	2	1	5	9	6	7
2	1	9	7	6	3	5	4	8
9	5	8	1	4	6	2	7	3
6	2	4	3	5	7	8	9	1
1	3	7	8	9	2	6	5	4

HORÓSCOPO

OSCAR QUIROGA

www.quiroga.net | astro@o-quiroga.com

Domínio e amor

Data Estelar: Sol e Plutão em trígono; Lua cresce em Aquário. É infalível, se você pretende dominar o mundo terá de sacrificar seu amor pela humanidade. Talvez você pense que ninguém é louco o suficiente para tentar dominar o mundo, que esse tipo de personagem só aparece nos filmes do Agente 007. Contudo, mundo não é o mesmo que planeta, o mundo é a dimensão mental em que nos movimentamos e que resulta de nossa imaginação, a qual não é tão individual assim, há um nível de consenso que inventa o mundo que é comum a todos. Na tentativa de dominar o mundo, qualquer que seja seu tamanho, todo ser humano deve deixar de amar seus semelhantes. Se você, por exemplo, tenta dominar a pessoa com que se relaciona é porque deixou de amá-la. Se você quer dominar uma conversa é porque deixou de amar seus interlocutores. Amar é respeitar, amar é encontrar lugar para todos.

21/03 A 20/04

ÁRIES: Entre pedir opiniões que certamente atrasariam a tomada de decisões e simplesmente seguir o que pareceria ser um relance intuitivo, melhor optar dessa vez pela primeira opção, mais árdua, porém, mais temperada.

21/04 A 20/05

TOURO: Assuma a coragem de enxergar além da troca de acusações, pois a vida é maior do que as discórdias, sendo essa afirmação uma profecia de que, no fim, não haverá vencedores nem vencidos, apenas humanos tentando ser felizes.

21/05 A 20/06

GÊMEOS: A gratificação pessoal é necessária, ninguém é ainda tão evoluído assim para cumprir suas tarefas sem esperar recompensa por isso. Não tenha pudor de buscar sua gratificação, tenha isso como um sinal de justiça.

21/06 A 21/07

CÂNCER: Que suas atitudes sejam transparentes, pois isso permitirá que outras pessoas tenham a oportunidade de conhecer melhor sua alma e, também, para que elas consigam tomar decisões mais acertadas ao seu respeito.

22/07 A 22/08

LEÃO: Ganhar ou perder não deveria ser a dinâmica que orientasse seus passos e atitudes, pois essas são condições que se alternam de forma infalível. Nem sempre se ganha, tampouco se perde eternamente, é necessário ir além.

23/08 A 22/09

VIRGEM: Confie no incessante fluxo da vida, que era antes de você nascer e continuará sendo depois de você falecer. Confie no incessante fluxo da vida se entregando a ela com plena confiança, mas dando sempre seu melhor.

23/09 A 22/10

LIBRA: A competição também é necessária, mas não exclusiva. Haverá momentos em que a competição será contrária a tudo que conduziria a um bom objetivo. Por isso, é sábio dosar a vida com alternância de atividades.

23/10 A 21/11

ESCORPIÃO: Preserve a integridade, mas não ao custo de esfriar bons relacionamentos. Preserve a integridade dando lugar para que as pessoas façam o que quiserem; afinal, elas devem ser sujeitos de seus próprios destinos.

22/11 A 21/12

SAGITÁRIO: A alegria deve ser compartilhada, pois é assim que se multiplica. A alegria é o melhor serviço que você pode prestar ao mundo, essa virtude torna tudo mais leve, divertido e também verdadeiro.

22/12 A 20/01

CAPRICÓRNIO: A frustração é real, mas pode ajudar também, em vez de meramente alimentar raivas e descontroles. A frustração pode ser útil para iniciar um novo ciclo de reajustes que, no fim, conduza você ao objetivo ansiado.

21/01 A 19/02

AQUÁRIO: Sempre haverão espíritos de porcos soltos por aí tentando fazer o possível para humilhar quem se dedique a fazer algo útil, sem grande alarde. Deixe passar, não se detenha a tentar modificar isso, deixe passar apenas.

20/02 A 20/03

PEIXES: Quando a mente está tomada de críticas ela impede que sua alma desfrute os bons momentos disponíveis. Nutra a boa vontade de aceitar as novidades e se as críticas emergirem, passe por elas o mais rapidamente possível.

MEMÓRIA ESPECIAL

por Ozorio Casado

BANCÁRIOS DE VOTUPORANGA (1958)

Em campo a equipe dos Bancários de Votuporanga que fez muito sucesso no campo do amadorismo. A foto é do ano de 1958. De pé, a partir da esquerda: Ruy, Nélson, Vadão, Ramon, Osvaldo, Jaime Gil e Deolindo (Frinfa). Agachados: Salim, Nicoleti, Mococa, Zezinho Marão, Nininho e Braolho. A foto é do arquivo pessoal da família de Ruy Massuia e nos foi enviada pelo Carlinhos Mainardi (Cartório de Registro).

O COMERCIAL DE 1956

Este é o time do Comercial FC, campeão Amador da cidade no ano de 1956. O local da foto é o campo do VEC - hoje o estádio "Plínio Marin". Veja da esquerda para a direita quem são os jogadores: De pé - Bibilo, Calabra, Ali Kanso (goleiro), Zé Benedito, Parrinha e Dircinho Longo. Agachados: Zé Martins, Cacheado, Fumaça, Pelaia e Piolim. A foto é do Cacheado e nos foi enviada pelo Tenente Silva (filho do Bibilo).

"Memórias do sobrinho do meu tio"

Por Antonio Caprio

Encontrei no Joaquim Manoel de Macedo de 1.868, o título desta crônica e a inspiração para narrar as minhas lembranças juvenis que, adormecidas e hibernando em tantos anos, aflorou somente agora, tangida pelos apelos sentimentais de quem já vive o oitavo decênio.

"Memórias do Sobrinho do meu Tio" é o título que tomo por empréstimo do Autor de "A Moreninha" e do "A Carteira do meu Tio", para descrever um episódio burlesco. O ano era o de 1.950, com toda a certeza. Ao chegar certo dia à casa dos meus avôs maternos, em RUILÂNDIA e saindo para o quintal, vi o meu tio José Caselli a lavar um animal próximo do mangueirão dos porcos. A seu aceno, cheguei cumprimentando-o com os rituais de respeito usuais naquela época, dizendo: "bença tio, tudo bem com o senhor?" – "Deus te abençoe, meu sobrinho!"

Escovando o dorso daquele animal (acho que era uma égua manga larga), meu tio aconselhou-me a prestar muita atenção na estrutura física e no porte harmônico da minha futura noiva e se com ela eu tivesse perspectivas de casamento. Foi bem claro ao pedir-me para olhar na canela do animal; detendo-se em explicar que a canela fina significava vigor e força, fatores básicos e garantia de uma procriação saudável e longe dos problemas de saúde, envolvendo principalmente doenças ligadas aos rins.

Portanto, emitiu uma advertência futura, alertando-me para não desposar quem não se ajustasse a esse juízo. Dos meus 9 anos, lembro que memorizei aquela comparação inédita que envolvia um louvável zelo familiar. Após meus 20 anos, todas as namoradas passavam pelo crivo do benevolente conselho. Disposto ao casamento e à paternidade conheci uma aluna simpática, de belos e alvos dentes, de voz meiga e boa estatura. Entretanto não consegui por educação olhar em suas canelas. Poucos dias depois da revelação deste novo amor, eis que ela passou em direção ao "cursinho" em que estudava e onde eu era professor. Estava com meu irmão comprando uma gravata na "Old England" na Rua Marconi e, subitamente, deixando tudo sobre o balcão da loja onde eu era freguês habitual, puxei meu irmão pelo braço para me acompanhar, pois queria tirar uma dúvida atroz. Foi quando então vi com satisfação que as suas canelas eram finas e proporcionais, ocorrendo-me a imagem de um taco de bilhar. Paremos nas canelas...

A moça estava aprovada para o namoro que durou 6 meses, até que o casamento se realizou e dele nasceram 7 filhos saudáveis, como previra pelas canelas finas o bom tio José Caselli defensor do Brasil na 2ª Guerra Mundial, acantonado que estava na Ilha de Fernando de Noronha, até 1.945.

Que fique estas "memórias do sobrinho do meu tio" como testemunho deste fato notável que me deu a oportunidade de contar este caso pela vida afora, ouvindo gostosas gargalhadas e, sobretudo, ver chegarem ao mundo crianças fortes nascidas de parto normal.

Foi providencial o conselho do irmão de minha mãe. Hoje, mesmo que tardiamente quero dizer a ele um sincero "muito obrigado". É um agradecimento franco e leal, cordial e afetuoso, que sintetizo num abraço "saído quentinho do meu coração." – apud Aquiles Rapassi.

MEMÓRIA

Mercado Municipal

Com início das obras no ano de 1957 e inauguração em 17 de dezembro de 1960, o Mercado Modelo de Votuporanga, conhecido popularmente por Mercadão, possui uma área construída de 1.583,50 m², em um terreno correspondentes a 2.368 m². Com projeto inicial para a construção de no mínimo 40 boxes e localizado em uma movimentada rua do centro expandido, manteve desde sua inauguração até o seu fechamento, a função social e o desenvolvimento econômico. Em 2019, o Conselho Municipal de Defesa do Patrimônio Histórico, Artístico, Arquitetônico, Cultural, Turístico e Natural de Votuporanga - COMDEPHAACT de Votuporanga, através do decreto nº 11.436, concluiu o processo de tombamento para a manutenção e preservação arquitetônica e histórica do local. Dentre as características preservadas estão:

I – Manutenção dos arcos originais em suas formas e estilo;

II – Manutenção e restauração de todas as esquadrias e vidros no estilo original;

III – Manutenção em estilo e forma original das treliças e toda a estrutura da cobertura em madeira;

IV – Manutenção das fachadas, sendo permitidas alterações somente para adaptação de acessibilidade ao prédio;

V – Manutenção no interior do prédio de identidade arquitetônica compatível com seu aspecto exterior;

VI – Manutenção dos níveis de piso originais.

SAÚDE

Agosto Dourado: AME Votuporanga realiza ações especiais para as pacientes

Gestantes e lactantes receberam orientações personalizadas e apoio sobre amamentação

O AME Votuporanga, unidade ligada à Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES-SP), abraçou o Agosto Dourado com uma série de ações especiais para promover e valorizar a amamentação, reconhecida como a base da nutrição infantil, além de ser um ato de amor e cuidado.

Nesta semana, as consultas de enfermagem foram focadas em amamentação, oferecendo orientações personalizadas e apoio às gestantes e lactantes. Nestes atendimentos, as pacientes esclareceram dúvidas e receberam suporte prático.

A amamentação, apesar de ser um processo natural, pode apresentar desafios para muitas mulheres, especialmente as de primeira viagem. Nesse contexto, as orientações dos profissionais são essenciais para ajudar as mães a se sentirem mais seguras e preparadas. Durante as consultas, as enfermeiras ensinaram técnicas corretas de amamentação, como a pega adequada do bebê, que é crucial para evitar desconfortos e garantir que o bebê esteja recebendo o leite de forma eficiente.

Além disso, abordaram temas como a importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, que é essencial para o desenvolvimento saudável do bebê, fortalecendo seu sistema imunológico e proporcionando todos os nutrientes necessários. Elas também ofereceram suporte emocional, ajudando a mãe a lidar com os desafios e ansiedades que podem surgir durante o período de amamentação.

Outras ações

Durante todo o mês de agosto, a recepção central do Ambulatório foi transformada com uma decoração temática, criando um ambiente acolhedor que celebra a importância do aleitamento materno.

Além disso, para ampliar a conscientização, foram instalados wallpapers em todos os computadores e TVs da unidade, exibindo mensagens que destacam os benefícios da amamentação para a saúde da mãe e do bebê. A fachada do AME também ganha destaque com a iluminação em tom amarelo, em referência ao Agosto Dourado, reforçando o engajamento na campanha.

Essas ações reafirmam o compromisso do Ambulatório Médico de Especialidades de Votuporanga em apoiar as mães e garantir um começo de vida saudável para os bebês, fortalecendo a mensagem de que amamentar é um gesto de amor que deve ser incentivado e protegido.

MINUTO COM A NUTRI

Alimentos para quem corre: nutri aponta quais não podem faltar

Por Elaine Fefin

Uma boa alimentação faz toda a diferente para os praticantes desta modalidade. Por isso, veja quais são os principais alimentos para quem corre.

Independente da modalidade praticada, a alimentação certa é importante para obter energia e maior desempenho, e na corrida não é diferente. Boas práticas no pós-treino são necessárias para que o organismo consiga recuperar o que foi perdido, porém, é comum muitos corredores relatarem falta de energia durante a atividade.

A atividade física exige mais do organismo devido ao maior esforço feito, já que nosso corpo realiza vários processos metabólicos que necessitam de nutrientes específicos. Existem diversos alimentos, entre frutas, verduras, legumes e proteínas, que servem para ganhar um vigor a mais e que ajudam na performance e recuperação.

Alimentos para quem corre

Os principais alimentos para serem consumidos no pós-treino tardio são os ricos em proteínas, como ovos cozidos, atum, sardinha, carne ou frango. Eles são fontes alimentares essenciais após a prática dos exercícios, assim como o leite para aqueles que não têm alergia ou sensibilidade.

As proteínas têm função estrutural em nosso organismo, auxiliando para que não haja desgaste muscular que possam acarretar em lesões. Também não podemos esquecer dos alimentos ricos em ferro, como feijão, ervilhas e carnes, que são capazes de dar um gás por ajudar no transporte de oxigênio no nosso corpo.

Os carboidratos, por sua vez, são os alimentos que devem estar presentes antes, durante e depois dos treinos, pois possuem a função de reposição de energia a exemplo das frutas, pães e suco de uva integral

Além disso, a aveia é um ótimo cereal e precisa estar na dieta dos praticantes de corrida, já que atua como fibra e ainda mantém os níveis de açúcar do corpo. A beterraba, os vegetais e as folhas verdes também servem como fibra e garantem mais energia antes da corrida.

Complexo Santa Casa participa de congresso da CMB

Lideranças marcaram presença em evento, realizado em Brasília

O Complexo Santa Casa de Votuporanga marcou presença na 32ª edição do Congresso Nacional das Santas Casas de Misericórdia e Hospitais Filantrópicos, que aconteceu de 13 a 15 de agosto. Este importante evento reuniu lideranças, gestores e profissionais de instituições filantrópicas de todo o Brasil para discutir os desafios e as inovações no setor de saúde.

Durante o congresso, a Santa Casa de Votuporanga participou de debates e palestras que abordaram temas essenciais, como Dinâmica da Inteligência Artificial e sua relação com o Capital Humano da Instituição de Saúde, novos formatos de captação de recursos e a importância do papel das Santas Casas na assistência à saúde pública.

O provedor Amaro Rodero esteve no evento, acompanhado de lideranças da Santa Casa. "A participação no congresso foi de extrema relevância para o Complexo Santa Casa. Tivemos a oportunidade de trocar experiências e aprender com outras instituições que compartilham dos mesmos desafios que nós. Este evento nos permitiu fortalecer ainda mais nossa atuação e buscar novas soluções para garantir a sustentabilidade e a eficiência da nossa gestão. Saímos de Brasília ainda mais motivados a continuar oferecendo um atendimento de qualidade à nossa comunidade," destacou Amaro Rodero.

A presença da Santa Casa de Votuporanga no 32º Congresso Nacional das Santas Casas de Misericórdia e Hospitais Filantrópicos foi uma oportunidade ímpar de consolidar a Instituição como referência no cenário nacional da saúde filantrópica. Em tempos de desafios crescentes na saúde pública e privada, o Complexo reafirma seu compromisso com a inovação e a busca por soluções sustentáveis, sempre com o objetivo de aprimorar o cuidado aos pacientes e otimizar a gestão dos recursos disponíveis.

Entenda quais os cuidados para evitar a catapora

Você sabe o que é a catapora? É uma doença, também conhecida como varicela, altamente contagiosa, mas geralmente leve, especialmente em crianças. Em adolescentes e adultos os sintomas costumam ser mais intensos. Causada pelo vírus Varicela-Zoster, a catapora é mais comum no final do inverno e início da primavera. Seus sintomas mais característicos são manchas e bolhas na pele que causam muita coceira.

Após a infecção, a pessoa fica imune à catapora, mas o vírus permanece no corpo e pode reativar-se, causando herpes-zóster, também chamado de cobreiro. A transmissão da catapora ocorre facilmente, seja por contato direto com o líquido das bolhas, por meio da tosse ou espirro, ou até por objetos contaminados. Por isso, é importante manter a criança afastada da escola ou creche por, no mínimo, 7 dias a contar desde o aparecimento das primeiras manchas. Essa medida ajuda a evitar que outras pessoas sejam contaminadas.

Os sintomas incluem febre baixa, cansaço, dor de cabeça e, claro, as típicas bolhas que se espalham pelo corpo. Ao perceber os primeiros sinais, procure um serviço de saúde para orientação e tratamento adequados. Lembre-se, pessoas com catapora devem evitar contato com recém-nascidos, grávidas e indivíduos com imunidade baixa, como pacientes em tratamento de quimioterapia. Cuidar da higiene pessoal e dos objetos utilizados é necessário para prevenir a disseminação da doença.